

Что делать, чтобы улыбка была здоровой

От чего портятся зубы?

- Микробы вызывают дырки в зубах.
- Ребёнок может заразиться микробами от родителей.
- Микробы питаются пищей и напитками.
- Микробы выделяют кислоту и вызывают дырки в зубах.
- Порчу зубов можно остановить, если вмешаться на ранней стадии.

Как предотвратить порчу зубов?

- Вы - пример для вашего ребёнка. Чистите зубы, прочищайте их специальной ниткой для чистки зубов и проходите регулярные осмотры.
- Фторсодержащие средства могут помочь предотвратить раннюю порчу зубов.
- Стоматолог или педиатр может посоветовать следующие виды лечения для вашего ребенка:
  - ❒ фторсодержащие капли или таблетки – если ваша вода не содержит фтора
  - ❒ фторсодержащий лак – наносится на гладкую поверхность зуба
  - ❒ пломбирование – жидкий пластик, нанесенный на жевательную поверхность задних зубов
- Для перекуса выбирайте полезную для зубов пищу, такую как сыр, фрукты и овощи. Избегайте сладостей и сладких напитков между регулярными приёмами пищи.
- Пейте много воды после еды и легких закусок – это помогает очищать зубы.



Family Health Hotline
1.800.322.2588
711 (tty relay) • withinreachwa.org
a program of WithinReach

Если вы хотите больше узнать о бесплатной или недорогой медицинской страховке, источниках правильного питания и медицинском обслуживании для семей, 1-800-322-2588, www.withinreachwa.org

DELTA DENTAL®
Washington Dental Service Foundation
Community Advocates for Oral Health

Russian



Как ухаживать за молочными зубами

Основы ухода за зубами детей с рождения до шести лет

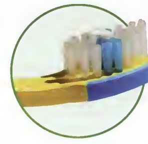
DELTA DENTAL®
Washington Dental Service Foundation
Community Advocates for Oral Health



Уход за зубами младенцев

Когда зубки режутся

- Дайте ребенку холодный твердый безопасный предмет, например, зубное кольцо или слегка замороженное полотенце для умывания.



- Осторожно протрите десны чистым пальцем.

Как чистить зубы

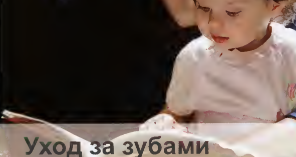
- Если зубы прорезались, осторожно чистите зубы и десна маленькой мягкой зубной щеткой или чистой влажной тряпочкой с зубной пастой размером с зернышко риса.

Чтобы сохранить зубы здоровыми

- Если вы даете ребенку бутылочку перед сном, то давайте только воду. Другие жидкости могут вызвать порчу зубов, так как они остаются во рту ребенка во время сна.
- Когда ребенку исполнится 6 месяцев узнайте у стомотолога или педиатра о фторсодержащих каплях и обязательно проследите, чтобы до того как ребенку исполнится год, был проведен осмотр рта. Если вы заметили проблему, пойдите с ребенком на прием к врачу, не дожидаясь года.

Зубы начинают появляться в возрасте примерно 6 месяцев. Они помогают ребенку прожевывать пищу и четко выговаривать слова. Они также формируют личико ребенка и помогают правильному росту и расположению постояных зубов.





Уход за зубами маленьких детей

Как чистить зубы

- Чистите ребенку зубы, по-меньшей мере, дважды в день. Всегда чистите зубы перед сном.
- Пользуйтесь маленькой мягкой зубной щеткой и фторсодержащей зубной пастой размером с зернышко риса.
- Чистите на протяжении, по-меньшей мере, 2 минут, очищая каждый зуб со всех сторон, а также язык.
- Меняйте зубную щетку каждые 3-4 месяца.

Чтобы сохранить зубы здоровыми

- Поднимите губу ребенка, чтобы хорошенько рассмотреть все зубы. Если вы увидите белые или коричневые пятнышки на зубах ребенка, обратитесь к стоматологу или педиатру.
- Если вы думаете, что ребенок к этому готов, разрешите ему практиковаться самому чистить зубы– примерно, в возрасте 4 или 5 лет. Чистите ребенку зубы один раз в день до возраста 6-8 лет.
- Водите ребенка на зубоврачебный осмотр, по-меньшей мере, раз в год.